

## ADDICTION AU CAFE

©<https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/la-cafeine>

La consommation régulière de caféine peut créer une dépendance physique à la caféine : lorsqu'on s'arrête brusquement de consommer des produits caféinés, on risque d'éprouver de l'irritabilité, de la fatigue et un gros mal de tête.

La caféine est un stimulant qui accélère le fonctionnement du système nerveux. Elle est consommée plus que toute autre drogue dans le monde entier. On trouve de la caféine sous sa forme naturelle dans le café, le thé, le chocolat et les boissons gazeuses à base de cola. En outre, elle est ajoutée à certains médicaments sur ordonnance ou en vente libre, dont les remèdes contre la toux, le rhume ou la douleur. Les boissons énergisantes peuvent contenir de la caféine présente à l'état naturel ou sous forme d'additif.

Voici la teneur habituelle en caféine de produits de consommation courante. (Une « tasse » équivaut à une petite tasse de 237 ml ou 8 oz du genre à emporter. Il faut tenir compte du fait que le thé et le café sont souvent servis dans des gobelets bien plus grands.)

- tasse de café filtre : 135 mg
- tasse de café instantané : 76-106 mg
- tasse de café décaféiné : environ 3 mg
- tasse de thé : 43 mg
- boisson gazeuse caféinée ordinaire à base de cola (355 ml) : 36-50 mg
- boisson énergisante (250 ml) : 80 mg
- barre de chocolat noir (28 g) : 19 mg
- barre de chocolat au lait (28 g) : 7 mg
- sachet de poudre chocolat chaud : 7 mg
- pilule contre le sommeil : 100 mg

Pour connaître la teneur en caféine d'un remède contre les maux de tête et la douleur, il suffit de consulter l'étiquette, s'il s'agit d'un remède en vente libre, ou de poser la question au pharmacien s'il s'agit d'un médicament délivré sur ordonnance.

Au Canada, la loi exige l'indication sur l'étiquette de la quantité en mg de caféine issue de toutes les sources par contenant ou portion.

### Quelle est la provenance de La caféine ?

Les mots café et caféine sont tous deux dérivés du mot arabe qahweh, mot par la suite emprunté en turc et prononcé « kahveh ». L'origine du mot permet de retracer le périple du café, du Nord-Est de l'Afrique où il était cultivé dès le VI<sup>e</sup> siècle, en passant par la péninsule arabique et la Turquie actuelle, jusqu'à son arrivée en Europe occidentale au XVII<sup>e</sup> siècle. Au XVIII<sup>e</sup> siècle, les premières plantations de café s'établissaient en Indonésie, aux Antilles et finalement, au XX<sup>e</sup> siècle, le café était devenu la plus importante culture de rente au monde.

C'est en 1819 que la caféine est isolée pour la première fois, à partir de fèves de café. Il y a aussi de la caféine dans le thé, dans les fèves de cacao et, donc, dans le chocolat et ses dérivés ; dans la noix de cola, qui sert à la préparation des boissons à base de cola ; dans les feuilles

©<https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/la-cafeine>

de yerba mate dont on tire une boisson très répandue en Amérique du Sud, appelée maté ou thé du Paraguay, et dans les graines de guarana, un ingrédient de certaines boissons énergisantes.

Les fèves de café contiennent des quantités variables de caféine, selon l'espèce de la plante. La fève du *Coffea arabica*, cultivée principalement en Amérique centrale et du Sud, contient environ 1,1 % de caféine. Celle du *Coffea canephora* (robusta), cultivée surtout au Vietnam, contient environ 2,2 % de caféine.

### **À quoi ressemble La caféine ?**

À l'état pur, la caféine est une poudre blanche au goût amer.

### **Qui consomme ce produit ?**

La caféine est la substance psychotrope la plus répandue au monde. En Amérique du Nord, plus de 80 % des adultes en consomment régulièrement. Au Canada, la consommation moyenne quotidienne de caféine serait de 210 à 238 mg par habitant.

Toujours au Canada, la consommation annuelle de café par habitant est passée de 96 litres en 1990 à 106 litres en 2009. La consommation annuelle de thé s'est elle aussi accrue, passant de 42 litres 1990 à 77 litres en 2009.

La consommation de boissons énergisantes est également en hausse. Au Canada, elle s'élevait à 1,1 litre en 2006, comparativement à 0,8 litre en 2001. Les boissons énergisantes sont à présent courantes dans les soirées et les discothèques et elles sont souvent consommées avec de l'alcool.

### **Quels sont les effets de La caféine ?**

La caféine stimule le cerveau ; elle a un effet positif sur l'humeur et retarde la fatigue. Elle aide aussi à mieux exécuter les tâches cognitives simples et les tâches physiques qui demandent de l'endurance, mais non celles qui exigent une grande dextérité manuelle (à cause du tremblement lié à la caféine). Quand on consomme de la caféine avant de se mettre au lit, on risque fortement d'avoir de la difficulté à s'endormir et de dormir moins longtemps et moins profondément.

Contrairement à une idée reçue, le fait de boire du café n'aide pas à « reprendre ses esprits » quand on a bu trop d'alcool. La caféine aide à surmonter la torpeur, mais elle n'a pas d'effet sur la coordination et la capacité de concentration.

Un excès de caféine peut provoquer maux de tête, maux d'estomac ou nervosité et retarder l'endormissement. La caféine peut également avoir un effet diurétique et provoquer rougeur du visage, contractions musculaires involontaires et agitation. Chez certaines personnes, il suffit d'une très faible quantité de caféine pour que ces effets se manifestent (250 mg, soit deux tasses de café par jour). Une quantité importante de caféine peut provoquer – surtout chez les personnes qui n'ont pas l'habitude d'en consommer – une accélération du rythme cardiaque, des convulsions et même du délire.

## **Combien de temps dure la sensation ?**

Consommée sous forme de boisson, la caféine commence à agir en l'espace de cinq minutes et produit son plein effet en une demi-heure environ. Il faut environ quatre heures à l'organisme pour métaboliser la moitié d'une quantité donnée de caféine. Normalement, l'organisme métabolise pratiquement toute la caféine ingérée et il n'y a pas bioaccumulation.

## **Cette substance crée-t-elle une dépendance ?**

La consommation régulière de caféine peut créer une dépendance physique à la caféine : lorsqu'on s'arrête brusquement de consommer des produits caféinés, on risque d'éprouver de l'irritabilité, de la fatigue et un gros mal de tête. Ces symptômes se manifestent généralement 18 à 24 heures après la dernière prise de caféine et ils se dissipent graduellement dans la semaine qui suit.

## **Est-ce qu'il y a des dangers liés à l'utilisation ?**

Une quantité modérée de caféine, soit un maximum de 400 mg par jour (l'équivalent de trois tasses de café de 237 mL), a rarement des effets nocifs chez les adultes en bonne santé. Mais quand on boit régulièrement plus de six à huit tasses de café – ou lorsque la consommation quotidienne de caféine, toutes sources confondues, dépasse 600 mg – on s'expose à des troubles du sommeil, et on risque d'éprouver de l'anxiété et de l'agitation. À plus forte dose, la caféine peut provoquer une agitation extrême et des tremblements ainsi qu'une accélération et une irrégularité des battements du cœur. Une consommation supérieure à 5 000 mg – soit l'équivalent d'une quarantaine de tasses de café – sur une courte période peut être fatale. Par ailleurs, il est dangereux de consommer une quantité élevée de caféine en même temps que de l'alcool car la caféine masquant les signes de l'intoxication, on peut être porté à boire davantage ou à se conduire de manière dangereuse, pour soi-même et pour autrui.

Il ne faut pas confondre les boissons énergisantes, qui contiennent de la caféine, avec les boissons énergétiques pour sportifs. Ces dernières, consommées durant des périodes d'activité physique intense, permettent d'étancher la soif alors que les boissons énergisantes provoquent une déshydratation.

En raison de leur petite taille, les enfants sont plus sensibles que les adultes aux effets de la caféine. Santé Canada recommande de limiter la consommation quotidienne de caféine contenue dans les produits chocolatés, les boissons gazeuses et les médicaments à 45 mg pour les enfants de 4 à 6 ans, à 62,5 mg pour les enfants de 7 à 9 ans et à 85 mg pour les enfants de 10 à 12 ans. Chez les adolescents, la consommation devrait être limitée à 2,5 mg par kilogramme de poids corporel.

Il n'est pas prouvé que la caféine cause des malformations congénitales, mais une consommation excessive de caféine durant la grossesse accroît le risque de faire une fausse couche ou de donner naissance à un enfant en sous-poids. Une consommation excessive durant l'allaitement est également déconseillée car, passant dans le lait maternel, la caféine peut rendre le nourrisson irritable et troubler son sommeil. Il est recommandé aux femmes

enceintes et à celles qui allaitent de ne pas consommer plus de 300 mg (un peu moins de deux tasses de café) par jour de caféine.

### **Quels sont les effets à long terme de l'utilisation de cette substance ?**

Chez les adultes en bonne santé, la consommation quotidienne d'une quantité modérée de caféine ne semble pas avoir d'effets à long terme.

En revanche, la consommation prolongée et importante de caféine (c.-à-d., quatre tasses de café ou plus par jour) s'accompagne d'un risque d'ostéoporose, c'est-à-dire d'une perte de densité osseuse, le risque étant particulièrement élevé chez les femmes ménopausées.

Si la caféine peut causer une irrégularité du rythme cardiaque et faire augmenter les taux de cholestérol, rien ne permet d'affirmer qu'elle provoque des maladies cardiovasculaires. Par ailleurs, on soupçonne que la caféine serait cancérogène, mais les preuves sont contradictoires et ne permettent pas de tirer de conclusion nette. Certaines études indiquent que la caféine pourrait causer des altérations cellulaires et affecter la manière dont les cellules se reproduisent.

### **Où obtenir des informations supplémentaires de CAMH sur cette substance ?**

Il peut y avoir une interaction entre la caféine et certains médicaments. Pour se renseigner sur un médicament particulier, il suffit de chercher son nom dans la présente section, puis de cliquer sur « Effets secondaires et interactions médicamenteuses ».

### **Qu'arrive-t-il à votre corps lorsque vous arrêtez de boire du café ou que vous le réduisez**

**Le café est le produit le plus consommé au monde. Si vous ne buvez même pas de café ou de thé, vous devez en boire régulièrement car il contient de la caféine, un ingrédient présent dans le thé, le café, le cacao et le chocolat, et prévient les rhumes.**

Lorsque vous consommez du café contenant de la caféine, votre corps l'absorbe rapidement, produisant le plus d'effets en quelques heures, même si son élimination peut prendre jusqu'à neuf heures. Il est également soluble dans l'eau et les graisses, il pénètre donc dans tous les tissus de l'organisme, ce qui explique pourquoi il peut affecter de nombreuses parties de votre corps.

Il est recommandé aux adultes de ne pas consommer plus de 400 milligrammes de caféine par jour, soit environ quatre tasses de café. Cela peut provoquer des tremblements musculaires, des nausées, des maux de tête, des palpitations cardiaques et même la mort ou une maladie grave.

Mais même les personnes qui ne consomment que deux tasses de café ou de thé par jour peuvent ressentir des effets négatifs, comme la colère, l'insomnie et la nervosité. C'est pourquoi de plus en plus de personnes choisissent d'abandonner le café contenant de la caféine.

Si vous envisagez d'arrêter la caféine et que vous vous interrogez sur les avantages d'une telle démarche, voici ce que disent les recherches.

### **Fonction cérébrale**

Arrêter de boire du café contenant de la caféine peut provoquer des maux de tête et de la fatigue, car le corps s'y adapte avec le temps.

La caféine se lie aux cellules cérébrales qui sont utilisées comme adénosine, importante pour le transfert d'énergie. Cet attachement aux cellules amène l'organisme à retarder l'apparition de la fatigue. Mais, au fil du temps, les cellules cérébrales produisent davantage d'adénosine pour remplacer la teneur normale en adénosine.

Ainsi, lorsque vous arrêtez de prendre de la caféine, le cerveau rend certaines parties du corps plus fatiguées que lorsqu'une personne est normalement fatiguée.

Les maux de tête sont le résultat du sevrage de la caféine. La caféine resserre les vaisseaux sanguins de la tête et du cou, réduisant ainsi le flux sanguin vers le cerveau.

Lorsque vous arrêtez de boire de la caféine, les vaisseaux sanguins reprennent leur taille normale après environ 24 heures, provoquant une augmentation du flux sanguin vers le cerveau et stimulant les vaisseaux sanguins. Cela peut durer jusqu'à neuf jours en moyenne. De plus, comme la caféine se lie aux récepteurs de l'adénosine qui modulent également la douleur, l'arrêt de la caféine peut augmenter temporairement votre sensibilité et votre sensibilité à la douleur.

La caféine affecte réellement le sommeil lorsqu'elle est consommée en fin d'après-midi et en soirée. Parce que la caféine retarde la libération de mélatonine (notre hormone du sommeil) de 40 minutes. La caféine réduit également la durée totale de votre sommeil et le temps que vous passez en sommeil profond.

Cela peut augmenter votre fatigue le lendemain et vous empêcher de dormir plus tard.

Lorsque vous abandonnez la caféine, vous remarquerez peut-être une amélioration du sommeil. Il existe des preuves qu'une amélioration peut apparaître après au moins 12 heures. La caféine est également associée à une augmentation de l'anxiété et des crises de panique, et cela ne se limite pas aux personnes sujettes à des problèmes de santé mentale. Réduire ou éliminer la caféine peut améliorer votre humeur et votre sommeil. L'insomnie peut s'aggraver en cas d'anxiété et d'autres troubles de l'humeur.

### **Santé cardiaque**

Réduire ou arrêter la caféine peut également traiter les brûlures d'estomac et l'indigestion. La caféine provoque une sécrétion d'acide dans l'estomac et affaiblit le sphincter œsophagien, qui contrôle la régurgitation du contenu de l'estomac dans l'œsophage, entraînant des brûlures d'estomac et une indigestion.

Supprimer la caféine peut également réduire votre tension artérielle et votre fréquence cardiaque, bien que d'autres études aient montré des changements limités.

### **Beaucoup de sourires**

Supprimer la caféine peut rendre les dents plus blanches, car le café et le thé tachent les dents. Le sucre contenu dans les boissons énergisantes peut également endommager vos dents. Les laisser derrière soi contribue à les protéger. D'autres preuves suggèrent que les boissons contenant de la caféine peuvent réduire la salive, qui protège normalement nos dents des dommages.

Vous remarquerez peut-être également une plus grande sensibilité au goût des aliments et des boissons sucrés après avoir arrêté la caféine, car celle-ci interfère avec le goût des substances sucrées.

La caféine agit sur les muscles et les intestins, en particulier les intestins, provoquant parfois le besoin d'aller aux toilettes et d'aller à la selle. La caféine peut également modifier la consistance de vos selles, surtout si vous buvez beaucoup, car la caféine affecte l'absorption de l'eau.

Réduire la consommation de caféine peut réduire votre envie d'aller aux toilettes et modifier la consistance de vos selles.

La caféine a également un léger effet, augmentant la production d'urine. C'est pourquoi la caféine est liée aux récepteurs de l'adénosine dans les reins, modifiant ainsi la façon dont le sodium est converti, affectant ainsi la rétention d'eau.

### **Consommation modérée**

Tout comme la modération est importante dans de nombreux domaines, il en va de même lorsqu'il s'agit d'arrêter et de savoir comment l'aborder.

Mais si vous souhaitez sérieusement éliminer la caféine de votre alimentation, la meilleure façon de le faire est de le faire lentement.

Le processus de sevrage provoque des effets secondaires tels que des maux de tête et de la fatigue qui peuvent durer de deux à trois semaines.

La durée de ces effets dépend de la quantité de caféine que vous consommez chaque jour et de la durée de votre conduite.

© <https://www.bbc.com/afrique/articles/cw0l43ezgggo>